

短期

運動教室 第2シーズン参加者募集!

短期教室から運動を始めてみませんか?



実施期間 令和3年9月~11月の間[計6回]

申込受付 令和3年8月2日(月) 午前9時30分~

参加対象 高校生以上の一般男女の会員・非会員

伸ばして縮めて
身体も心もすっきり~



9月	21日、28日
10月	12日、19日
11月	2日、9日

①すっきりヨガ[火曜]

時間 15:45~16:30 **会場** 第一研修室
定員 20名程度
参加料 会員 2,200円 非会員 3,200円
講師 西田 史子

②(ナイトズンバ[金曜]

時間 19:00~19:45 **会場** サブアリーナ
定員 30名程度
参加料 会員 3,200円 非会員 4,200円
講師 吉田 真由美

ズンバが夜に登場!
夜も楽しくレッツダンス♪

9月	10日、24日
10月	1日、8日、15日
11月	12日



夜のプールで運動&りらくす
身体と心をほぐしましょう☆



9月	10日、24日
10月	1日、8日、15日
11月	12日

③アクアリらくす[金曜]

時間 20:00~20:45 **会場** 温水プール
定員 20名程度
参加料 会員 2,200円 非会員 3,200円
講師 吉田 真由美

初級クラスで水と仲良くなって気持ちよく泳ごう!

④ライフスイミング初級[木曜]

時間 10:00~11:15 **会場** 温水プール
定員 10名程度
参加料 会員 2,200円 非会員 3,200円
講師 榎木 美子

9月	9日、16日、30日
10月	7日、28日
11月	4日

NEW

関節の負担が少ない水中で運動をして強い身体を作ろう!

⑤水中運動&ウォーク[木曜]

時間 11:15~12:00 **会場** 温水プール
定員 20名程度
参加料 会員 2,200円 非会員 3,200円
講師 堀田 悦子

9月	9日、16日、30日
10月	7日、28日
11月	11日

NEW

【お問合せ】黒部市総合体育センター 黒部市堀切 1142 Tel57-2300